

## Diez principios básicos para personas ex-fumadoras

1. No pienses que tendrás que estar toda la vida sin fumar.

**Céntrate en afrontar el día de hoy**

2. Evita tentaciones.

**Mantén tabaco, encendedores, cerillas y ceniceros lejos de tu presencia.**

3. Ten siempre a mano agua o infusión para tomar; o algo para masticar.

Fruta fresca, chicles sin azúcar... ¡hasta una zanahoria!

**Cualquier cosa menos un cigarrillo**

4. Durante el día hay momentos asociados al consumo: descansos, situaciones de tensión, cuando vas a tomar algo, etc.

**Planifica con antelación una alternativa para facilitar el afrontar ese momento.**

5. Contén el deseo imperioso de dejar de fumar.

**Desarrolla actividades que te distraigan.**

6. Realiza las respiraciones relajantes cada vez que te sientas en tensión.

7. Recuerda tu **lista de motivos** para dejar de fumar.

8. Aparta el dinero que **ahorras** cada día. **Disfruta** viendo cómo crece.

9. No cedas.

10. **¡Cuidado con Fantasías de Control!**

Las tiene todo fumador, y son rotundamente falsas y **muy traicioneras**: *“por uno no pasa nada, “sólo unas caladas”, “sólo algún cigarrillo de vez en cuando”; “sólo en algunos momentos especiales”*

**¡NI SIQUIERA POR UN SOLO CIGARRILLO!**